

Pod Wrocławiem zmodernizowana autostrada pobiegnie nowym śladem poniżej Kobierzyc **str. 5**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Sprawdź, dlaczego warto ją wypróbować. **Str. 8**

STRONA
ZDROWIA

Środa
14.01.2026
Nr 10

www.gazetawroclawska.pl
Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Gazeta WROCLAWSKA

Nowy fotoradar łapie już pędzących kierowców na drodze krajowej z Wrocławia do Opola **str. 4**



Wystawa Budowli z Klocków LEGO powraca do Sky Tower we Wrocławiu **str. 2**

Rozmowa z Klaudią Zwolińską, która wygrała prestiżowy plebiscyt sportowy **str. 15**



FOT. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

POLSKA 2050

Unieważnili wybory szefowej **str. 6**

DOLNY ŚLĄSK

Wrocław dołącza do kosmicznego wyścigu o Centrum Technologiczne ESA

Dziś we Wrocławiu zostanie podpisany list aplikacyjny, czyli zgłoszenie w sprawie utworzenia Centrum Technologicznego Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA). Wrocław oficjalnie dołączy do grona polskich miast walczących o tę prestiżową inwestycję. W grze są jeszcze Kraków, Gdańsk, Łódź i Katowice.

Centrum Europejskiej Agencji Kosmicznej ma zajmować się technologiami wykorzystywanymi w gospodarce cywilnej i obszarze bezpieczeństwa. Podczas konferencji zaprezentowane zostaną potencjalne lokalizacje oraz regionalna wizja Dolnego Śląska jako technologicznego hubu Europy Środkowo-Wschodniej. Dziś poznamy szczegóły.

Konrad Bałajewicz

MIESZKANIA WROCLAW PODNOSI OPŁATY ZA MIESZKANIA KOMUNALNE I SOCJALNE

Czynsze pójną ostro w górę

Ratusz: to pierwsza taka podwyżka w stolicy Dolnego Śląska od pięciu lat. Od 1 sierpnia opłaty wzrosną o 28 proc. Jak mocno odczują to najemcy lokali?

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Władze Wrocławia tłumaczą decyzję rosnącymi kosztami utrzymania i remontów niemal 30 tysięcy lokali. „Dla wielu lokatorów podwyżka to kolejne, bardzo dotkliwe obciążenie domowych budżetów” - mówi nam jedna z mieszkank.

Pani Aleksandra, mieszkanka lokalu komunalnego przy ul. Komuny Paryskiej, mówi nam, że podwyżka mocno uderzy w nią i jej sąsiadów.

- Nie sądzę, żeby ktokolwiek był zadowolony z tej podwyżki. W naszym budynku i w budynkach w okolicy w większości mieszkają emeryci. Każda podwyżka za cokolwiek to dla nich kolejne obciążenie. Mają dylemat czy kupić leki, czy coś do jedzenia, o zapłaceniu czynszu już nie wspominając. Myślę, że tak jest w większości mieszkań komunalnych we Wrocławiu. Czynsz już teraz nie jest mały. Ja za mieszkanie 52 mkw. mam czynsz 599 zł. Do tego dochodzi cała reszta: centralne ogrzewanie za 399 zł, prąd który podrożał, telefony i inne dodatkowe koszty. Uważam, że podwyżka o 28 procent to sporo - mówi nam pani Aleksandra.

Ile konkretnie zapłacą mieszkańcy? Oto wyliczenia stawki bazowej dla przykładowych lokali komunalnych:

- dla mieszkania o powierzchni 40 mkw. miesięczny czynsz wzrośnie z 356 zł do 456 zł,
- dla mieszkania o powierzchni 60 mkw. wzrośnie z 534 zł do 684 zł,
- dla mieszkania o powierzchni 90 mkw. wzrośnie z 801 zł do 1026 zł.

Rosnące koszty

Urzednicy w rozmowie z nami podkreślają, że podniesienie stawek było



FOT. ZARZĄD ZASOBU KOMUNALNEGO

Kamienice komunalne przy ul. Kurkowej 65 we Wrocławiu. Lokatorzy tych mieszkań będą płacić więcej

trudne, ale nieuniknione. Jak uzasadniają podwyżkę?

- Musieliśmy ją podnieść z uwagi na rosnące koszty remontów, inwestycji, ale też rosnące koszty bieżącego utrzymania zasobu komunalnego, który jest pod względem liczby mieszkań trzeci w Polsce. To prawie 30 tys. lokali. Od stycznia 2021 roku Wrocław wymienił źródła ogrzewania w około 250 budynkach mieszkalnych, będących w 100 proc. własnością miasta. Przeprowadził około 60 dużych, kompleksowych remontów komunalnych kamienic, nie licząc mniejszych robót. Prowadzimy największą akcję remontową w powojennym Wrocławiu. Przypominam, że do końca dekady chcemy wyremontować ok. 100 kamienic. Mamy duży, ale i bardzo zaawansowany wiekowo zasób, który w wielu przypadkach po prostu nie może czekać - mówi Michał Guz z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Jak dodaje, od poprzedniej podwyżki (styczeń 2021 r.) realia finansowe diametralnie się zmieniły.

- Inflacja wyniosła około 43 procent. Minimalna pensja brutto wzrosła o 71 procent, minimalna stawka godzinowa o 60 procent, a średnia krajowa pensja brutto o 54 procent - podkreśla. Wrocław jest w posiadaniu 29 tys. lokali komunalnych. Duże lokale są w zasobie komunalnym rzadkością. Około 5 proc. mieszkań ma powierzchnię 90 mkw. i więcej. W zasobie dominują lokale do 60 mkw.

Ile wynosi czynsz w innych dużych miastach? We Wrocławiu po podwyżce stawka bazowa czynszu za mieszkanie komunalne wyniesie 11,4 zł za mkw. W Łodzi od 1 stycznia 2026 r. po podwyżce obowiązuje stawka 14 zł/mkw. Dla porównania, według danych za 2025 rok z portalu rynekpierwotny.pl: w Warszawie stawka bazowa wynosi 13,08 zł/mkw., w Krakowie,

w zależności od standardu i lokalizacji, od 6,64 do 16,96 zł/mkw., w Poznaniu średnia stawka to 9,60 zł/mkw., minimalna 6,90 zł/mkw., a maksymalna sięga 14,35 zł/mkw., w Gdańsku od marca 2025 roku stawka bazowa wynosi 14 zł/mkw.

Diabeł tkwi w szczegółach

Podwyżka obejmie cały gminny zasób mieszkaniowy Wrocławia: lokale komunalne, socjalne oraz pomieszczenia tymczasowe. Zgodnie z decyzją urzędników, od 1 sierpnia 2026 roku stawka bazowa czynszu: w najmie komunalnym wzrośnie z 8,9 zł do 11,4 zł za mkw., w najmie socjalnym i pomieszczeniach tymczasowych wzrośnie z 2,22 zł do 2,85 zł za mkw.

Do stawki bazowej dochodzą różne modyfikatory, od których zależy końcowa opłata. Na wysokość czynszu mieszkań komunalnych wpływają m.in.: położenie i wyposażenie budynku; brak ogrzewania z sieci; brak ciepłej wody; brak wody w lokalu; wspólna toaleta, kuchnia lub łazienka; stan techniczny budynku.

Jednocześnie obowiązuje zasada, że po uwzględnieniu wszystkich obniżek czynsz nie może spaść poniżej 50 proc. stawki bazowej. Od 1 stycznia zlikwidowano natomiast 10-procentową zniżkę dla mieszkańców około 90 ulic na peryferyjnych osiedlach Bieńkowice, Pracze Odrzańskie, Świniary, Pawłowice, Księżę, Jerzmanowo-Jarholtów-Strachowice-Osiniec, Leśnica.

Najemcy mogą uzyskać dwuletnie zwolnienie z czynszu, a następnie 50-procentową obniżkę przez kolejne dwa lata, jeśli na określonych zasadach i w porozumieniu z miastem zlikwidują w lokalu piec węglowy lub wykonają we własnym zakresie toaletę albo łazienkę.

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W serialu „Peaky Blinders” Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

Zamów prenumeratę

Gazeta Wroclawska ☎ 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Dogrywka. Jakub Guder,
szef red. sportowej



TYLKO LUDZI ŻAŁ, BO KOCHALI ŚLĄSK

Był konkurs na prezesa Śląska Wrocław. Eksperti, przesłuchania, karty ocen. Dziennikarze jako mężowie zaufania. Piękna pokazówka. Po kilku miesiącach okazało się, że żaden konkurs nie jest już potrzebny. Że prezes klubu znów wyznacza się w jednym z ratuszowych gabinetów. Przez wskazanie palcem. A wskazują ci, którzy wyrządzili już klubowi wiele krzywd. Jedną ręką łożą na WKS miliony, drugą co pewien czas go podduszają. Ależ to jest patologiczna relacja!

Żał ludzi, dla których Śląsk, to więcej niż klub. Żał Dariusza Sztylki, który po raz kolejny zostaje bezceremonialnie wylany z pracy. Przypomnijmy, że mógł być dzisiaj dyrektorem lidera ekstraklasy Wisły Płock. To m.in. on zbudował kadre, która w ubiegłym roku wywalczyła tam awans z I ligi. Mógł zostać, chcieli przedłużyć z nim w Płocku umowę. On jednak poszedł do Śląska. Do spadkowicza z długami, w którym drastycznie trzeba ciąć wydatki na pensje piłkarzy. W ostatni poniedziałek rano dowiedział się, że za kilka godzin nie będzie już pracował w klubie, z którym przeszedł kiedyś drogę od III ligi do mistrzostwa Polski.

Żał też Michała Mazura. Facet kilkanaście lat związany z klubem na różnych stanowiskach. Lojalny barwom, do tego fachowiec. Wyrzucony właściwie bez powodu. Może za to, że chciał bronić swojego człowieka, swojego pomysłu. Do Śląska trafił bodajże w 2009 roku właśnie z działu sportowego Gazety Wrocławskiej. WKS widział w nim rzecznika prasowego. Po czasie okazało się, że związał się z klubem na długie lata.

Czy wiecie, że przez długie lata prowadził stronę slaskopedia.pl - „Internetowe muzeum Śląska Wrocław”. Grafika biedna, ale ile tam było danych! Perełka! Gdy po mistrzostwie Polski 2012 i rozstaniu z Zygmuntem Solorzem przyszedł pierwszy kryzys, zgodził się nawet na obniżkę pensji. To jednak nie ma znaczenia. Wrocławski ratusz musiał pokazać sprawczość.

Zgadnijcie, ilu Śląsk miał prezesów od mistrzostwa 2012? Jeżierski jest dziewiąty, w tym dwie kadencje Waśniewskiego. Daje to średnio 18 miesięcy. Jak my mamy mówić tutaj o długofalowej strategii?! Farsa. ©

”

Wszelkie przepisy, które mają dbać o nasze zdrowie, powinny być wdrażane z głową (...). Strefy Czystego Transportu w miastach to nie jest dobre rozwiązanie

Dariusz Klimczak, minister rolnictwa

Wystawa Budowli z Klocków LEGO powraca do Sky Tower

Tomasz Pawlak
Wrocław

To wydarzenie co roku zachwyca dzieci i dorosłych niezwykle konstrukcjami, kreatywnymi pomysłami i interaktywną zabawą.

„Największa w Europie Wystawa Budowli z Klocków LEGO®” powraca do Sky Tower w zupełnie nowej odsłonie. Od 16 stycznia zwiedzający będą mogli oglądać premierową ekspozycję, która całkowicie zmienia dotychczasowe schematy. Większa, odważniejsza i bardziej spektakularna niż kiedykolwiek wcześniej - zajmie aż 1500 mkw., prezentując 150 nowych makiet, tysiące modeli i niemal 15 milionów klocków.

Po raz pierwszy w historii wystawy zaprezentowane zostaną aż cztery supermodele w skali 1:1, w tym m.in. rajdowe Porsche 911 T Sobiesława Zasady, ponadtrzymetrowy smok TARYGON, pięciometrowa gitara George'a Harrisona z THE BEATLES oraz



Sobiesław Zasada przy modelu auta, którym ścigał się kiedyś w rajdach

interaktywna Świąteczna Kolejka zbudowana z ponad miliona elementów.

W strefie „Największe budowle świata” zobaczymy imponujące rekonstrukcje m.in. Golden Gate Bridge, Tower Bridge, Burj Khalifa, Statuy Wolności, Berliner Fernsehturm czy Willis Tower. Nie zabraknie również wieżowców z Azji: Taipei 101, Turning Torso oraz Bank of China.

imponująca kolekcja modeli inspirowanych uniwersum Star Wars.

Tegoroczną ekspozycję wzbogaci premierowa strefa BRICK SAFARI, prezentująca zwierzęta w naturalnej wielkości, oraz świat dinozaurów z realistycznymi rekonstrukcjami prehistorycznych gatunków.

Integralną częścią wystawy jest nowa FUN ZONE, podzielona na trzy strefy zabawy z klockami. To miejsce twórczej interakcji i kreatywnego budowania dostępne dla wszystkich - niezależnie od wieku. Wystawa po raz kolejny realizuje swoje motto: „Bawić, uczyć - uczyć, bawiąc.” Dla grup szkolnych i przedszkolnych przygotowano specjalne zajęcia edukacyjne z przewodnikiem, zgodne z podstawą programową i podzielone na trzy kategorie wiekowe.

Uzupełnieniem tegorocznej ekspozycji jest 3D Trick Gallery - wystawa pełna iluzji i zabawy perspektywą. Odwiedzający znajdą tu m.in. pokój Ames, pokój „do góry nogami”, trójwymiarowe obrazy i selfie-spoty.

Wyścigi dronów we Wrocławiu. Zawodnicy będą nimi sterować jak bolidem w Formule 1

Remigiusz Biały
Wrocław

Grupa śmiazków usiadzie, weźmie kontrolery, gogle z widokiem obrazu z kamery bezzałogowca i wystartuje. Brzmi jak gra komputerowa, ale to prawdziwy wyścig dronów.

To wydarzenie z jednej strony technologiczne, a z drugiej - sportowe. Wyścig dronów we Wrocławiu to będzie inauguracja sezonu 2026 ligi Whoop of Poland - ogólnopolskiej ligi wyścigów mikrodronek FPV.

Każdy może obejrzeć

Wydarzenie zaplanowano w sobotę w godz. 9-18.30 w hali Dolnośląskiego Centrum Druku 3D - ProLab przy ul. Tyńnickiej. I choć udział w zawodach zarezerwowany jest dla

tych co zgłosili się do wyścigu, to wydarzenie jest otwarte dla publiczności i bezpłatnie.

Piloci sterują wyścigowymi mikrodronek za pomocą kontrolerów i specjalnych gogli, które transmitują obraz z kamery zamontowanej na dronie. To daje wrażenie lotu z perspektywy pierwszej osoby. Dzięki temu wyścigi Tiny Whoop często nazywane są „Formułą 1 dronów”, ale w takim wydaniu kieszonkowym - mówi Maciej Kołek, współorganizator zawodów Whoop of Poland. I dodaje: - Na miejscu dostępne będą dodatkowe gogle FPV. Każdy chętny będzie mógł je założyć i śledzić wyścig z perspektywy pilota drona. Dodatkowo przygotowane zostanie miejsce do prób samodzielnego sterowania mikrodronek na prostym torze treningowym.



Rywalizują operatorzy takich małych dronów

Czym są mikrodrony?

To mikrodrony o średnicy zaledwie 6-8 centymetrów, ważące często mniej niż 20 gramów. Każdy wyposażony jest w kamerę i nadajnik wideo,

dzięki czemu pilot steruje dronem z perspektywy pierwszej osoby (FPV) - przez gogle, jak w grze komputerowej lub symulatorze lotu.

Latają w pełni manualnie - nie mają żadnych czujników stabilizacji jak w dronach konsumenckich (DJI itp.), więc wymagają od pilota dużej precyzji i refleksu. Drony osiągają prędkości nawet 70 km/h. Latają tuż nad ziemią, między przeszkodami, przez bramki i tunele LED.

Liga Whoop of Poland gromadzi 120 aktywnych zawodników z Polski i zagranicy. Rywalizacja odbywa się w halach sportowych, centrach nauki, a nawet w historycznych prestrzeniach jak klasztor w Lubiążu. Misji ligi jest rozwój nowoczesnego sportu dronowego i integracja środowiska pasjonatów technologii lotniczej.

nasz REGION

LEGNICA

Dwaj mężczyźni, 60 i 63-letni, zmarli po zatruciu czadem.

Policja zatrzymała w tej sprawie trzy osoby, które w czasie tragedii były w mieszkaniu. Do tragedii doszło we wtorek w kamienicy przy ul. Głogowskiej w Legnicy.

GŁOGÓW

Policja zatrzymała dwóch nastolatków, którzy okradali

ludzi pod bankomatami używając przemocy. Jeden ze sprawców miał 15 lat, a jego współnik zaledwie 13. Teraz o ich losie zdecyduje Sąd Rodzinny.



FOT. KMP WALEBRZYCH

SZCZAWNO-ZDRÓJ

45-letni mężczyzna z Wałbrzycha stracił panowanie

nad autem, skosił dwie latarnie, po czym wypadł z drogi i wyładował w rowie. Kierowca był trzeźwy. Policja stwierdziła, że jechał zbyt szybko. Mandat wyniósł 1,5 tys. zł.

Pielegniarka narkomanka z zarzutami oszustwa

Karolina Kwiatek
Lubania

Prokuratura oskarża ją o jazdę po narkotykach, a to dopiero początek problemów 56-latki. Kobieta miała oszukiwać pacjentów, bawiąc się w lekarza. Jedną z pacjentek wyładowała w szpitalu.

Sprawa trafiła do sądu w Jeleniej Górze, który przyjrzy się działaniom 56-letniej pielęgniarki. A zastrzeżeń jest mnóstwo, szczególnie ze strony pacjentów i lokalnej policji.

Oszukiwała pacjentów

Zdaniem śledczych kobieta miała wchodzić w buty lekarzy, choć nie miała takich uprawnień. Tymczasem w ciągu trzech lat (od maja 2022 do kwietnia 2025), pro-



FOT. DC STUDIO/FREPIK.COM

Kobieta prowadziła własną działalność gospodarczą i szkodziła pacjentom. Zdjęcie ilustracyjne

wadząc własną działalność gospodarczą, miała diagnozować swoich pacjentów, mówiąc im, że posiada do tego odpowiednie papiery. Jedna

z podopiecznych wyładowała w szpitalu.

- Jedną z pacjentek, po pobraniu krwi do badań diagnostycznych, poinformowała, że

wyniki wykazały u niej niedobór witamin. Zaproponowała jej wykonanie wlewów witaminowych. Po podaniu jej tego środka, jeszcze tego samego dnia, pokrzywdzona źle się poczuła, straciła przytomności i została przewieziona do Szpitala w Jeleniej Górze w celu hospitalizacji - mówi Ewa Węglarowicz-Makowska

Pielegniarka z Lubania nie przyznaje się do złamania prawa. Jest pod dozorem policji. Grozi jej do 8 lat za kratkami

z Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

To dopiero początek. Zdaniem śledczych kobieta oszukiwała czworo pacjentów wma-

wiając, że potrzebują dodatkowych badań diagnostycznych. Najdroższe kosztowało 820 zł. Pielęgniarka miała mówić, że jedna z pacjentek ma niedobór witamin, z kolei u drugiej został przekroczony poziom d-dimerów (cząsteczki mierzone m.in. podczas badań krzepliwości krwi - red.). Tym tezom zaprzeczyły wyniki badań.

- Pokrzywdzone udały się do laboratorium przy Łużyckim Centrum Medycznym w Lubaniu i powtórzyły badania. Wynikało z nich, że parametry, o których informowała oskarżona mieszczą się w granicach normy - dodała rzeczniczka jeleniogórskiej prokuratury.

56-latka została oskarżona również o próbę oszustwa. Trzem swoim pacjentom miała wysyłać przedsądowe

wezwania do zapłaty za badania, które nigdy nie zostały wykonane. Ich koszt wahał się od 537 zł do 977 zł.

Zatrzymana za kółkiem po narkotykach

Śledczy ustalili, że kobieta ma także problemy z psychotropami. Dwa razy została złapana za kółkiem po spożyciu metamfetaminy. Stało się to 18 listopada 2024 r. i 3 stycznia 2025 r. na terenie Lubania. Kierowała wtedy samochodem osobowym marki Mercedes E270.

Pielegniarka nie przyznaje się ani do postawionych zarzutów, ani do oszustw na szkodę swoich pacjentów. Jest pod dozorem policji. Ma zakaz prowadzenia działalności, związanej z udzielaniem świadczeń opieki zdrowotnej. Grozi jej do 8 lat więzienia.

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DESIGN DAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



Nowy fotoradar łapie kierowców w miejscowości Gać na drodze do Opola

Michał Perzanowski
Dolny Śląsk

Na drodze krajowej wiodącej na wschód działa już nowoczesne urządzenie, postawione tam w ramach większego projektu.

Na drodze w tym miejscu panuje ograniczenie do 50 km/h. Nadmierna prędkość grozi mandatem w wysokości od 50 zł do nawet 1500 zł, a recydywa podwójną stawką i utratą prawa jazdy.

To oznacza, że powtórnie - w ciągu dwóch lat - przewinienie, polegające na przekroczeniu prędkości o ponad 50 km/h (w praktyce jazda powyżej 100 km/h), spotka się z karą w wysokości 3 tys. zł. Przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h w terenie zabudowanym skutkuje również zatrzymaniem prawa jazdy na trzy miesiące, a przy dalszym łamaniu zakazu - do pół roku, wraz z cofnięciem uprawnień.

Nowy fotoradar w Gaci to część większego projektu. We wrześniu 2024 roku Główny

Inspektorat Transportu Drogowego zapowiedział montaż 70 nowych fotoradarów w całej Polsce w ramach rozbudowy systemu CANARD. Dziesięć z nich trafiło na Dolny Śląsk.

W naszym regionie przykładem jest Łągów koło Zgorzelca, gdzie fotoradar uruchomiono 15 grudnia. W tym miejscu obowiązuje limit 90 km/h dla samochodów osobowych i 70 km/h dla ciężarówek. Kierowcy muszą tam liczyć się z mandatami sięgającymi nawet 2500 zł oraz maksymalnie 15 punktami karnymi.

Przypomnijmy, że urządzenia te wykonują zdjęcia pojazdów i kierowców w momencie przekroczenia prędkości. Fotografacje są następnie analizowane, a właściciel auta otrzymuje wezwanie - najczęściej z mandatem i punktami karnymi.

Główny Inspektorat Transportu Drogowego podkreśla, że celem zwiększenia liczby fotoradarów jest poprawa bezpieczeństwa, zmniejszenie liczby wypadków i ofiar.

Dwa kilometry nowej trasy i wielka przebudowa ulic

Konrad Bałajewicz
Paweł Relikowski

Budowa trasy tramwajowo-autobusowej na Swojczyce wejdzie w kolejny etap. Oprócz wyznaczenia korytarza, którym będzie szło torowisko, za chwilę rozpocznie się rozbiórka budynków.

Wykonawca, wrocławska firma Pro-Tra Building, jest już po pierwszych robotach rozbiórkowych oraz usuwaniu wierzchniej warstwy gleby w śladzie przyszłej trasy tramwajowo-autobusowej. Porządkowane są również tereny zielone na całej długości planowanej inwestycji.

Obecnie dominują roboty ziemne i wykopy. Bartosz Nowak, wiceprezes Wrocławskich Inwestycji, mówi nam, że zakres prac w dużej mierze zależy od pogody. Niskie temperatury uniemożliwiają wykonywanie podsypki, konstrukcji jezdnicy dróg tymczasowych, ale nie blokują robót ziemnych. Lekkich oraz prowadzonych przy użyciu ciężkiego sprzętu.



Według planu pierwsi pasażerowie mogą pojechać tramwajem na Swojczyce jesienią 2027 roku

Luty przyniesie kolejny etap inwestycji. Rozpoczną się rozbiórki obiektów znajdujących się w śladzie nowej trasy. Chodzi m.in. o dawno nieużytkowane warsztaty oraz zabudowania zlokalizowane na pętli tramwajowej na Sępolnie. Sama pętla ma jednak funkcjonować jak najdłużej w dotychczasowej formie.

- Wszystko wokół pętli może być przebudowywane, ale za-

leży nam na tym, by pasażerowie jak najdłużej mogli z niej bezpiecznie korzystać. Dopiero w dalszej fazie robót zapadnie decyzja o wejściu na tarczę pętli i jej gruntownej przebudowie. Wtedy konieczna będzie zmiana organizacji ruchu autobusów, w tym miejsca, w którym będą się zatrzymywać - tłumaczy Bartosz Nowak.

Inwestycja oznacza spore utrudnienia dla kierowców

i mieszkańców okolicznych osiedli. Zamknięcia i objazdy, liczące łącznie ponad 6 kilometrów, powodują codzienne korki.

Zarządca inwestycji przyznaje, że skala robót jest ogromna: sam pas drogowy objęty pracami ma około 2 km długości, a ingerencja obejmuje aż siedem skrzyżowań.

Efektom prac będzie zupełnie nowa trasa tramwajowo-autobusowa na wschodzie Wrocławia. W ramach inwestycji powstaną dwa kilometry nowej linii tramwajowej, która połączy pętlę na Sępolnie z nową pętlą na Swojczycach, zlokalizowaną przy cmentarzu parafii pw. św. Jacka, w rejonie ulic Bałtowej i Chałupniczej.

Przebudowana zostanie także pętla na Sępolnie. Po zmianach autobusy nie będą już blokować ulicy Mickiewicza. Modernizacji dozna także duży fragment ulicy Swojczyckiej oraz odcinek Mickiewicza od pętli do mostów Chrobrego. Na wysokości ulicy Mydlanej powstanie nowy łącznik z ulicą Marco Polo.

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● „ABEL” – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● „ADORIA” Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● „ANUBIS” – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● „ARCHON” – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis.

Nasze oddziały: Włodkowska 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● „WITWICY” Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● KREMATORIUM – ARCHON, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na transport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● ROCH – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Wiele godzin czekali w samolocie na lotnisku

Aneta Kolesińska
Wrocław

Pasażerowie linii Ryanair siedzieli w samolocie ponad 5 godzin bez posiłków i napojów. Czekali na odmrożenie maszyny.

We wtorek z wrocławskiego Portu Lotniczego miał ok. godz. 7 odlecieć samolot linii Ryanair do Alicante. Jak relacjonowała nam jedna z pasażerek, kapitan samolotu informował przez system nagłośnienia, że otrzymał zakaz wydania posiłków i zapewnienia opieki, mimo że

po trzech godzinach opóźnienia zgodnie z prawem UE pasażerom przysługuje jedzenie i napoje.

Jak informuje Wrocławski Port Lotniczy, przyczyną opóźnienia był długi proces odmrażania za które jest odpowiedzialna zewnętrzna firma Wro- lot.

- Jesteśmy w trakcie wyjaśniania, dlaczego trwało to tak długo - poinformował nas Bartosz Wiśniewski, rzecznik Prasowy Portu Lotniczego.

Dodał, że pasażerowie lecący wczoraj na Gran Canaria także musieli poczekać.



Lot do Alicante był zaplanowany na godz. 7. Mocno się opóźnił się, bo maszynę trzeba było odmrozić

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 14.01

● GRABISZYN

Jadwiga Frejus, g. 11
Andrzej Woźniak, 12
Teresa Bartnikiewicz, 13

● OSOBOWICE

Krystyna Żechowska, g. 9.20
Helena Nowicka, 10
Jan Mieczysław Latusek, 10.40
Jerzy Edward Żaba, 11.20
Wiktorja Paško, 12
Grzegorz Kwolek, 12.40
Bronisław Radecki, 13.20

Jan Sisler, 14
Henryk Olej, 14.40

● PSIE POLE

Janina Żółcińska, g. 8
Edmund Bator, 9
Julian Stankiewicz, 10
Żarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

AUTOPROMOCJA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Wrocław, ul. św. Antoniego 2/4,

71 374 82 49

reklama.wroclaw@polskapress.pl

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że ma-lutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

- Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie

maltretowania dziecka - powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróci-liśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czeka-my na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie



Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

- Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy - poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. - poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

”

Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych”.

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania



O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

Politolog, prof. Maria Winclawska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne”. - Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska

2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną kląpą - dodała.

„Jaśmina” to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym” kongresu Polski 2050 - wtedy już partii - jesienią 2021.

Prof. Winclawska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach

przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli ministrem Hennig-Kloski i Joanną Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Winclawska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

- Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta.

Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość - powiedziała prof. Winclawska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski

spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie”. - Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno - przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument”.

- Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczególiki”, nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier - przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

- To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia - mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejścia” prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i złodziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)”.

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilkaście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner

z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona”.

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych - FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE - Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przysprzeciwem.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.

PAP



Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów - przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemycza się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprowadzali je także komercyjni pośrednicy - podał dziennik „Wall Street Journal”.

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów



Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną” w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane

scenariusze”. Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących - przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel” izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

wojny między Izraelem a Iranem.

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapas kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii.

PAP

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald” będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy bramą do czytelnictwa” jest poprawa umiejętności czytania i pisania wśród dzieci i młodzieży.

- Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisania spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę - powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyväskylä, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald”, a po fińsku „Aku Ankka”, wyda-

wany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet przeprowadzonych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda”, a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzącego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda” zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami”. Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona



Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy” - przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiőr.

Rosyjski resort dyplomacji protestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne” i zażądała jego uwolnienia - przekazała we wtorek agencja Reutersa.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością” - poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione

i mają charakter spekulacyjny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym”.

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytno miasto Myrmekjon” w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

W NUMERZE:**Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą**

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić, gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci



FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegitarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczącym wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.



FOT. MARCO PUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

● Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

● Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

● Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przewidywany ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogra-

mów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

● Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

● Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ci-

śnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

● Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

● Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o 40

proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

● Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmięciowa” dieta.

Przemarzełeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatuzy poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarczy, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia. Największe spustoszenie sięjejemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokra odzież powinna być zmieniona na suchą. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspieszypiciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpiel. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskórniaka.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zaczynj od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czelu napojów, po które sięgamy, gdy zamrzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wychłodzonego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrym kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Geniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspo-

mogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.



Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

PLANY CO NAJCZĘŚCIEJ – POZA SCHUDNĘ I RZUCĘ PALENIE – OBIECUJĄ SOBIE KOBIETY I MĘŻCZYŹNI

Nowy Rok dodaje nam skrzydeł

opr. BMK
redakcja@regiodom.pl

1 stycznia jest dla wielu ludzi magiczną datą. Zmiana w kalendarzu daje nowe możliwości i dodaje sił we wprowadzaniu zmian w życie.

Nowy rok pozwala nam wierzyć, że możemy wiele rzeczy poprawić lub zacząć od nowa. Stąd pomysły na noworoczne postanowienia.

Z badań wynika, że tylko 25 procent Polaków nie robi postanowień na nowy rok. Wśród planów pozostałych 75 proc. dominują te związane z zadaniem o kondycję finansową naszego budżetu oraz o zdrowie i samopoczucie. Wiele osób chce rzucić palenie lub inne używki, zacząć uprawiać regularnie sport czy zmienić swoje nawyki żywieniowe.

Co planują panie

Postanowienia noworoczne różnią się nieco w zależności od płci.

Kobiety najczęściej obiecują sobie, że:

- Zaczę oszczędzać więcej pieniędzy.
- Będę częściej uprawiać sport.
- Przeczytam więcej książek.
- Nauczę się języka obcego.
- Schudnę.

Młode mamy uważają, że rodzinie poświęcają sporo czasu, dlatego planują zając się bardziej sobą. Zamierzają biegać, zapisać się na siłownię, uprawiać jakiś sport. Na progu Nowego Roku obiecuje to sobie 46 proc. pytanym kobiet. Dopiero na drugim miejscu ich planów jest rodzina; chcą poświęcać jej więcej czasu. Ale w jaki sposób? Na wymyślenie wspólnych zajęć brakuje pracującym matkom czasu.

Natomiast seniorki chciałyby z kolei brać udział w nauce tańca, fitness, maszerować z kijkami z przyjaciółmi. Ale brakuje im kondycji, przyjaciół i przyzwyczajenia. Według GUS, ponad 80 proc. polskich seniorów trzyma się z daleka od sportów i ćwiczeń, a czas spędza głównie w domu przed telewizorem. Ponad 71 proc. starszych osób nie spotyka się ze znajomymi w kawiarni czy na kulturalnych imprezach. Brakuje im motywacji, żeby bardziej zadbać

o siebie, modniej wyglądać. Aktywne spędzanie czasu pozostaje w sferze marzeń.

Co planują panowie

Najczęściej postanowienia noworoczne mają młodzi, lepiej wykształceni mężczyźni. Mężczyźni planują, że:

- Będę spędzać więcej czasu z bliskimi.
- Znajdę nowe hobby lub zmienię pracę.
- Będę częściej chodzić na siłownię.
- Będę oszczędzać więcej pieniędzy.

Płeć męska mocno martwi się swoim apetytem, stąd noworoczne plany schudnięcia. Niestety, z każdym rokiem, według statystyk, polscy mężczyźni ważą więcej. Ekspert twierdzi, że nie jest to tylko wina niezdrowego i zbyt obfitego jedzenia, ale głównie braku ruchu. Niemal 70 proc. Polaków nie podejmuje żadnych ćwiczeń, sportów czy treningów. Na liście postanowień bardzo wysoko jest ciągle rzucenie palenia. Postanowienie słuszne, lecz z jego realizacją nie jest dobrze.



Nowy rok to nowy początek. Jest szansa, aby zrealizować plany i marzenia, odkładane na później. Może w 2026 roku wreszcie się to uda!

REKLAMA

0011459553



KWALIFIKACJA WSTĘPNA
SZKOLENIA OKRESOWE

AM | A1 | A | B | C | D | E

Wiesz, że zdasz

Podstawiamy auta
na egzamin w WORD

Szkolenia prowadzimy w formie
wykładów oraz e-learningu

Z okazji 26-lecia firmy
PROMOCYJNE CENY!!!



Wrocław
ul. Sołtysowicka 27E,

tel. 71 325 00 25
tel. 609 235 089

szkola@manewr.com.pl

www.manewr.com.pl

Im realistyczniej określimy cele, tym większa szansa na ich realizację

opr. BMK
redakcja@regiodom.pl

Postanowienia noworoczne od lat są jednym z najpopularniejszych tematów na przełomie grudnia i stycznia. Dlaczego?

Dla wielu osób nowy rok symbolizuje nowy początek, szansę zmiany oraz motywację do pracy nad sobą. Niestety statystyki pokazują, że większość postanowień noworocznych porzucana jest już po kilku tygodniach. Jak więc wyznaczać cele, które naprawdę uda się osiągnąć?

Nie każdy chce schudnąć 10 kg, czy biegać maratony. Część z nas woli podejść do tematu w dość nieoczywisty sposób. Dlaczego? Ano dlatego, że delikatnie groteskowe postanowienia noworoczne wiążą się z tym, że:

- są bardziej realistyczne
- łatwiej je dotrzymać
- poprawiają humor już na samym starcie roku.

Aby postanowienia noworoczne miały szansę powodzenia, warto stosować zasadę SMAR.

To cele formułowane według akronimu: Specific (Kon-

kretny), Measurable (Mierzalne), Achievable (Osiągalne), Relevant (Istotne), Time-bound (Określone w czasie).

Jak stosować metodę SMART:

S (Specific - Konkretne): Zamiast „chcę więcej czytać”, powiedz „przeczytam jedną książkę non-fiction miesięcznie”.

M (Measurable - Mierzalne): Cel musi mieć wskaźniki sukcesu, np. „zrobię 10 000 kroków dziennie” (zamiast „będę więcej spacerować”).

A (Achievable - Osiągalne): Upewnij się, że cel jest realistyczny, uwzględniając Twoje możliwości, np. schudnięcie 10 kg w tydzień jest nierealne.

R (Relevant - Istotne/Realistyczne): Cel powinien być ważny dla Ciebie, dawać motywację i być zgodny z Twoimi wartościami, np. naucz się podstaw języka obcego, aby swobodnie rozmawiać podczas wakacji.

T (Time-bound - Określone w czasie): Ustal konkretny termin realizacji, na przykład „do końca czerwca”.



Przed nami niemalże cały rok. Warto dobrze wykorzystać każdy jego dzień.

RADY OSIĄGNIĘCIE WYJĄTKOWYCH CELÓW MOŻE ZAJĄĆ CAŁE MIESIĄCE. MUSISZ MIEĆ TEGO ŚWIADOMOŚĆ

Co zrobić, aby tym razem się udało

Laura Kszczanowicz
redakcja@regiodom.pl

Trzymanie się postanowień na nowy rok bywa trudne. Nie znaczy jednak, że osoby, które je mają, są skazane na porażkę.

Masz problem z realizacją wyznaczonych celów? Oto kilka rad, które pozwolą Ci urzeczywistnić postanowienia noworoczne

1. Nie bierz za wiele na swoje barki

Rok ma 365 dni, więc teoretycznie powinniśmy być w stanie totalnie przebudować swoje życie w tym czasie. Ale jest też praca... I rodzina... A tak w ogóle czasami trzeba też jeść, spać i nie myśleć o rozwoju. Formułując swoje cele na nowy rok, często o tym zapominamy. Okazuje się, że w ciągu roku poza pracą musimy nauczyć się nowego języka, schudnąć 10 kg, przeczytać sto książek, realizować się jako amatorska karateka/tancerka/malarka, podróżować, spotykać się ze znajomymi i uczęszczać



FOT. 123RF

Nie skupiaj się tylko na tym, co chcesz osiągnąć, ale także na tym, jak zamierzasz to zrobić. Podstawą sukcesu jest dobry plan i jego konsekwentna realizacja.

na wydarzenia kulturalne. Człowiek nie może być w kilku miejscach naraz, nie jest też w stanie robić kilku rzeczy w tym samym czasie. Pamiętaj o tym, pisząc listę postanowień noworocznych.

2. Zrób dobry plan

Zrzucenie 10 kg brzmi jak całkiem ciekawy pomysł - jego real-

ność zależy od tego, ile ważysz aktualnie. Każdy cel związany z poprawą sylwetki i stanu zdrowia to dobry cel. Gorzej jednak bywa z jego realizacją - bo, o ile łatwo jest powiedzieć sobie, że chce się schudnąć, o tyle samo ograniczenie jedzenia i ćwiczenia przychodzą nam trudniej. Najlepiej więc rozpisać sobie

plan. Jeżeli trening fizyczny to zupełnie obca Ci aktywność, możesz założyć sobie, że schudniesz/poprawisz kondycję poprzez chodzenie 1-2 w tygodniu na siłownię lub inne zajęcia fizyczne (lekcje tańca, squasha, basen). Ograniczenie spożywania alkoholu, fast foodów i słodczy również może pomóc.

Podobnie zrób z każdym innym postanowieniem noworocznym - nie skupiaj się tylko na tym, co chcesz osiągnąć, ale także na tym, jak zamierzasz to zrobić.

3. Wyznacz sobie realne terminy

Nie od razu Rzym zbudowano. Trudno byłoby nauczyć się sprawnie komunikować w obcym języku w miesiąc. Zrzucenie kilku kilogramów nie zabiera dużo czasu, ale wyrzeźbienie ciała już tak. Osiągnięcie wyjątkowych celów może zająć całe miesiące. Jeżeli będziesz zbyt dużo od siebie wymagać, w końcu zmęczysz się nieustającą pracą. Bardzo łatwo jest się zrazić, sfrustrować i zmęczyć, na siłę próbując sprostać trudnemu wyzwaniu. Nie forsuj się. Pamiętaj, że masz czas.

4. Nagradzaj się za sukcesy

Za osiągnięcia należą się nagrody. Udało Ci się osiągnąć cel lub zrobić jeden z kroków do jego realizacji? Nagródź się. Pozwól sobie na dzień odpoczynku, wy-

prawę do kina, małą przyjemność w restauracji - zrób coś, co sprawi Ci przyjemność.

Celebrytuj też w swojej głowie. Zastanów się, co dla Ciebie znaczy osiągnięcie konkretnego sukcesu. Czy było warto? Jak Twoje życie zmieniło się poprzez podjęcie danego wyzwania? Uświadom sobie, jak wielki krok naprzód udało Ci się uczynić.

5. Nie wahaj się prosić o pomoc

Przeszkody łatwiej pokonywać w grupie. Chcesz spróbować czegoś nowego? Znajdź drugą osobę, która chciałaby zrobić to razem z Tobą. To może być jedna osoba lub grupa przyjaciół. Część z postanowień noworocznych dzielimy z innymi ludźmi - chcemy być zdrowsi, nauczyć się czegoś dobrze lub spróbować nowych aktywności. Druga osoba będzie Cię wspierać w Twoich postanowieniach, ale może Ci także pokazać, jak szybciej i łatwiej wykonać niektóre zadania. Zrób listę postanowień, sformułuj je najdokładniej, jak potrafisz i zaplanuj ich realizację. Tym razem się uda!

REKLAMA

0011461658

PROWADZISZ LUB CHCESZ ZAŁOŻYĆ FIRMĘ W NIEMCZECH?

ŚWIADCZYMY USŁUGI SZYBKO, KOMPLEKSOWO, W PRZYSTĘPNEJ CENIE

PUNKTY OBSŁUGI KLIENTA:

BERLIN

Hertzbergstr. 20
12055 Berlin - Neukölln
tel. +49 30 600 594 34
GODZ. OTWARCIA:
pon.-pt. 10.00-20.00
sob.-niedz. na termin

POLSKA

tel. +48 717 230 474
www.madfinanse.pl
biuro@madfinanse.pl

Zgorzelec

ul. Lubańska 10 E/8
tel. +48 756 138 953
GODZ. OTWARCIA:
pon.-pt. 8.00-16.00

Ślubice

Al. Niepodległości 24B/1
tel. +48 957 377 535
GODZ. OTWARCIA:
pon., wt., śr., pt. 8.00-16.00,
czw. 10.00-18.00

Szczecin

ul. Gorzowska 66/2
tel. +48 91 404 00 66
GODZ. OTWARCIA:
pon., wt., śr., pt. 8.00-16.00,
czw. 10.00-18.00

Kraków

ul. Tyniecka 158
tel. +48 12 28 34 001
GODZ. OTWARCIA:
pon., wt., śr., pt. 8.00-16.00,
czw. 10.00-18.00

NASZA OFERTA OBEJMUJE:

- ROZLICZENIA PODATKOWE DLA FIRM
- KORESPONDENCJĘ URZĘDOWĄ
- KINDERGELD
- UBEZPIECZENIA
- ZWROT PODATKU
- ROZLICZENIA DLA OSÓB PRYWATNYCH
- WYPEŁNIANIE FORMULARZY

MD MAD DANIEL
Rechtsanwalts-gesellschaft mbH

MAD
FINANSE

TEL. +48 95 737 75 35
www.madfinanse.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

Gazeta
WROCLAWSKA

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853
Legnica, tel. 514 800 870
Syców, tel. 514 800 969
Lubin, tel. 514 800 969
Wałbrzych, tel. 502 499 983
Głogów, tel. 798 751 830
Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel. 71/341-23-53
DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87
EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,
ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03
PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737
SEBAMAR ul. Sienkiewicza 43, tel. 71/321-29-04
SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,
tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

**Kupię mieszkanie zadłużone,
z trudnym lokatorem,
komornikiem, udziały. Gotówka,
883-402-202**

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną.
Biały Kościół gmina Strzelin, tel.
531-000-284.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie
- kupię, 660-532-696.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki
hamulcowe - wymiana okładzin.
Świdnica. www.metalowiec.com Tel.
728-493-565.

Praca

ZATRUDNIĘ

SPRZĄTANIE klatek schodowych oraz
posesji, Wrocław, tel. 515-144-576.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

**Domowa naprawa telewizorów
LED, LCD; 71/351-60-02,
502-175-735.**

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary.
71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYCZNE Pogotowie
71/351-15-15, 603-867-128.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna,
rolety, drzwi. Montaż, produkcja,
naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie,
tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis
drzwi antywłam. 501-104-158.

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki
granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.
Tel. 691-883-105.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona **zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011462268



BURMISTRZ NOWOGRODŹCA

59-730 Nowogrodziec, ul. Rynek 1
tel. 75 738 06 71, fax 75 731 64 16,

e-mail: urzad@nowogrodziec.pl www.nowogrodziec.pl bip.nowogrodziec.pl



Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

BURMISTRZ NOWOGRODŹCA

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego przy ul. Rynek 1 w Nowogrodźcu w dniu 14.01.2026 r. zostały wywieszone wykazy nieruchomości do sprzedaży, dzierżawy i użyczenia.

Wyciąg z ogłoszeń o przetargach:

Burmistrz Nowogrodźca ogłasza III przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż:

- działki niezabudowanej nr 826/5 o pow. 0,6000 ha, położonej w obrębie Wykroty.

KW JG1B/00034674/2. Cena wywoławcza wynosi **380.000,00 zł (netto)**, wadium **38.000,00 zł**.

Zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomości leżą w obszarze oznaczonym symbolem 08 P, S – Projektowane tereny przemysłu i składów we wschodniej części wsi.

Przetarg odbędzie się **16.02.2026 r.** w siedzibie urzędu przy ul. Rynek 1 w Nowogrodźcu.

Wadium należy wpłacać na konto **02 1090 1939 0000 0005 1604 5112 do dnia 12.02.2026 r.**

Pełną treść ogłoszeń podano do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodźcu, w sołectwie Wykroty oraz na stronie bip.nowogrodziec.pl w zakładce nieruchomości/przetargi. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem tel. 75 738 06 95.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011459643

GPI.6840.28-42.2024

Przemków, 12 stycznia 2026 r.



BURMISTRZ PRZEMKOWA
ogłasza

I ROKOWANIA

na sprzedaż lokalu użytkowego położonego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 20/1u na działce oznaczonej numerem geodezyjnym 620/2 o powierzchni 373 m², KW LE1G/00027964/1

Powierzchnia użytkowa lokalu: **64,35 m²**

Cena wywoławcza: **160.000,00 zł**

Zaliczka: **8.000,00 zł**

Termin przeprowadzenia rokowań: **16 lutego 2026 r. o godz. 10.00**

Termin wpłaty zaliczki oraz złożenia zgłoszenia: **najpóźniej do dnia 12 lutego 2026 r.**

Rokowania zostaną przeprowadzone w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 – sala sesyjna (pokój nr 27).

Zaliczkę należy wpłacić na konto Urzędu Miejskiego w Przemkowie nr 67 1610 0048 2000 0500 0101 0015 w SGB-Bank S.A. Przemków z podaniem położenia lokalu w tytule wpłaty. Za datę wniesienia zaliczki uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz rokowań zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Przemkowie (<https://umprzemkow.bip.gov.pl> zakładka: Przetargi - sprzedaż).

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju nr 30 tut. Urzędu lub telefonicznie (76) 8320 480.

Burmistrz Przemkowa zastrzega sobie prawo odwołania rokowań z ważnych powodów oraz prawo zamknięcia rokowań bez wybrania nabywcy nieruchomości.

BURMISTRZ
Jerzy Szczupak

REKLAMA

0011462069



OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Grębobice
informuje

o zamieszczeniu w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Grębobice oraz na stronie internetowej:

www.grebobice.com.pl

wykazu nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym:
– Zarządzenie nr 9.2026 z dnia 14.01.2026 r.

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011461425

Spółdzielnia Mieszkaniowa „USTRONIE IV” w Lubinie, ul. Kamienna 5 ogłasza przetarg nieograniczony na:

Wykonanie okresowej kontroli rocznej stanu technicznego:

Zadanie Nr 1

a/. elementów budynków, budowli i instalacji narażonych na szkodliwe wpływy atmosferyczne i niszczące działania czynników występujących podczas użytkowania obiektu

b/. instalacji i urządzeń służących ochronie środowiska

(art. 62 ust.1 pkt.1a i 1b ustawy z dnia 7.07.1994 r. Prawo budowlane)

Zadanie Nr 2

a/. nstalacji gazowych oraz przewodów wentylacyjnych w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych

(art. 62 ust. 1 pkt. 1c ustawy z dnia 7.07.1994 r. Prawo budowlane)

Oferty należy składać w terminie do dnia 28.01.2026 r. do godz. 10.00 w sekretariacie spółdzielni, ul. Kamienna 5.

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie spółdzielni w pok. nr 11 w dniu **28.01.2026 r. godz. 11.00.**

Warunki uczestnictwa w przetargu i wpłaty wadium określa Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia, którą należy wykupić w Dziale Eksploatacji pok. nr 9 w godz. 9.00 – 13.00, tel. 76-842-58-08. Cena Specyfikacji wynosi 50 zł.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta oraz unieważnienia przetargu w całości lub w części bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011458903



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 14.01.2026 roku do dnia 4.02.2026 roku) **wykaz nr 5/2026** obejmujący najem lokalu użytkowego nr U1 o pow. 21,93 m², położonego przy ul. Orzeszkowej 26-40 (brama 32) w Zgorzelcu, woj. dolnośląskie, działka nr 67/7, AM-3, obręb XI oraz lokalu użytkowego nr 1 o pow. 14,70 m², położonego przy ul. Zdrojowej 14 I-14 II (brama 14 I) w Kudowie-Zdroju, woj. dolnośląskie, działka nr 145/3, AM-4, obręb Zakrzę.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39 lub pod nr tel. 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. 71 710 72 00 • fax 71 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011458903



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 14.01.2026 roku do dnia 4.02.2026 roku) **wykaz nr 3/2026** obejmujący najem pomieszczenia gospodarczego nr 2 o pow. 22,05 m² w budynku magazynowym nr 36, położonym we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32-60, woj. dolnośląskie, działka nr: 53/24, 53/13, 53/14, AM-34, obręb 0022-Południe.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011458909



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO
ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 3/2026/N

o I przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony gruntu wraz z wiatą nr 72 położonego we Wrocławiu przy ul. Dmowskiego, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego. Teren o powierzchni 3 443,00 m² wraz z wiatą nr 72 o pow. 336,00 m²

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto*: 24 300,00 zł.
Wysokość wadium i termin wpłaty: 72 900,00 zł do 29.01.2026 r.

Termin i miejsce przetargu: 4.02.2026 r., godz. 12:00, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami, zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym w dniach od 14.01.2026 r. do 4.02.2026 r. na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32, w budynku OR AMW we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej www.amw.com.pl

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71/710-72-79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (071) 710 72 00 • fax (071) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011458906



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 14.01.2026 roku do dnia 4.02.2026 roku) **wykaz nr 6/2026** obejmujący najem bezprzetargowy nieruchomości gruntowej położonej we Wrocławiu w rejonie ul. Dmowskiego, woj. dolnośląskie. Wykaz obejmuje działkę oznaczoną nr 2/18, AM-22, obręb Plac Grunwaldzki o pow. 833,00 m². Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 35 lub pod nr tel. 71 710 72 64.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00, fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011458884



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 14.01.2026 roku do dnia 4.02.2026 roku) **wykaz nr 3/2026** obejmujący najem pomieszczenia gospodarczego nr 2 o pow. 22,05 m² w budynku magazynowym nr 36, położonym we Wrocławiu przy ul. Sztabowej 32-60, woj. dolnośląskie, działka nr: 53/24, 53/13, 53/14, AM-34, obręb 0022-Południe.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego”. Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?

Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadedykować nagrodę?

Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?

Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawałam na głowie, żeby promować naszą



Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią plebiscytu „Przeglądu Sportowego” na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku. Wyniki ogłoszono podczas sobotniej Gali Mistrzów Sportu

dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.

Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony

nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?

Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawilo się zmęczenie?

I to bardzo duży! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodością, wyjazdy do Warszawy.

Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe” mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali”.

Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zapoczątkuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?

Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?

W 2026 r. rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłyną podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©©

Łaguta przedłużył umowę. Zmarzlik wskoczy do składu kosztem Janowskiego?

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. Artiom Łaguta przedłużył umowę z Betard Spartą do końca sezonu 2028. Najprawdopodobniej ten ruch będzie miał duże znaczenie dla Macieja Janowskiego.

Artiom Łaguta związał się z Betard Spartą przed sezonem 2021. Pochodzący z Rosji zawodnik w latach 2015-2020 reprezentował barwy GKM-u Grudziądz, z którym ani razu nie zdołał awansować do fazy play-off. Łaguta, szukając okazji do walki o najwyższe cele, obrał kierunek na Wrocław i już w pierwszym sezonie w barwach WTS-u był jednym z liderów drużyny, która sięgnęła po mistrzostwo Polski.

W 2022 roku ani razu nie pojawił się na torze. Po tym, jak doszło do rosyjskiej agresji na Ukrainie, wszyscy zawodnicy pochodzący z Rosji i Białorusi zostali zawieszani. Łaguta w 2023 mógł wrócić do rywalizacji, ale wyłącznie w PGE Ekstralidze. Po

mimo posiadania polskiej licencji, władze Polskiego Związku Motorowego nie pozwoliły mu na ubieganie się o miejsce w cyklu Grand Prix.

W sezonie 2024 Łaguta okazał się najsukceszniejszym zawodnikiem PGE Ekstraligi, wykręcając średnią na poziomie 2,462 i wyprzedzając Bartosza Zmarzlika.

Po zakończeniu rozgrywek w 2025 roku 35-latek podkreślił w mediach społecznościowych, że jego umowa z Betard Spartą obowiązuje jeszcze tylko na sezon 2026. We wtorek okazało się jednak, że Łaguta przedłużył kontrakt z wrocławskim klubem do końca sezonu 2028.

Ten ruch może mieć ogromne znaczenie dla przyszłości Macieja Janowskiego. W branżowych mediach coraz więcej można przeczytać o rzekomych przenosinach Bartosza Zmarzlika do Betard Sparty po sezonie 2026. Skoro Łaguta zostanie we Wrocławiu na kolejne lata, najbardziej prawdopodobny scenariusz oznacza odejście Janowskiego. ©©



Maciej Janowski (z lewej) to ulubieniec kibiców Sparty, ale w ostatnich latach spisywał się poniżej ich oczekiwań

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderny
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwcześnie transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latkę, nazywanego „polskim Yamalem”, wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10

milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiwiorem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami” z 2004 roku i były reprezentant Por-

tugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie re-

zerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer

Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentator Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Miedź ma nowego bramkarza

Do Miedzi Legnica dołączył Austriak Ivan Lučić. 30-letni bramkarz trafił do dolnośląskiego klubu z chorwackiego Hajduka Split. Zawodnik związał się z dolnośląskim klubem do 30 czerwca 2028 roku, z opcją przedłużenia o kolejny rok.

Lučić ma za sobą występy m.in. w Austrii Wiedeń i SV Ried. W austriackiej i chorwackiej ekstraklasie rozegrał łącznie 148 meczów. W przeszłości reprezentował barwy m.in. rezerw Bayernu Monachium, angielskiego Bristol

City i duńskiego Aalborga BK. Nowy bramkarz Miedzi ma na koncie występy w młodzieżowych reprezentacjach Austrii. Portal Transfermarkt wycenia go obecnie na 800 tys. euro, co czyni go najbardziej wartościowym golkiperelem w Betclie 1 Lidze.

– Rozmawiałem ze sztabem i zarządem już od około dwóch tygodni. Cieszę się, że dołączyłem do Miedzi. Cel jest jasny. Potrzebujemy teraz dobrej passy, by zaatakować Ekstraklasę – powiedział Lučić.

TENIS

Spory awans Huberta Hurkacza



FOT. EPA/DAN HIMBRECHTS

Hubert Hurkacz po udanym występie w United Cup w Australii awansował z 83. na 53. pozycję w rankingu ATP. Przypomnijmy, że 28-latek w Sydney wrócił do gry po ponad półrocznej przerwie, w trakcie której przechodził rehabilitację kontuzjowanego kolana. Na czele rankingu znajduje się Carlos Alcaraz.

ŻUŻEL

Unia z amerykańską marką?

Jak donosi portal PoBandzie, bardzo prawdopodobne, że nowym sponsorem Fogo Unii Leszno zostanie amerykańska marka Gulf. To jedna z najstarszych marek paliwowych na świecie, przedsiębiorstwo powstało w 1901 roku w Teksasie.

Gulf w tym roku wejdzie na polski rynek, a jego pierwszą stacją w naszym kraju ma

zostać uruchomiona w województwie zachodniopomorskim.

Portal PoBandzie sugeruje, że Unia zwiąże się z firmą Gulf, ponieważ niedawno dyrektor zarządzający klubu Rafał Dobrucki opublikował w mediach społecznościowych zdjęcie w czapce z wyeksponowanym logotypem wspomnianej firmy.

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 12.01

Multi Multi – godz. 22:00
2, 8, 9, 12, 16, 25, 28, [32], 34, 40, 44, 45, 48, 51, 55, 60, 63, 67, 74, 79
Mini Lotto
3, 11, 14, 25, 26

Kaskada – godz. 22:00

7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24
Ekstra Pensja
4, 10, 18, 20, 34 + 2
Ekstra Premia
1, 7, 28, 32, 33 + 1

WTOREK, 13.01

Multi Multi – godz. 14:00
4, 5, 12, 19, 25, 28, 30, 31, 37, 39, 41, 44, 45, 47, 53, 60, 62, [64], 67, 78
Kaskada – godz. 14:00
2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 16, 17, 18, 21, 22

Śląsk wyleciał do Wenecji i poznał pucharowego rywala

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Śląsk Wrocław zagra dziś z Umaną Reyer Wenecja w 14. kolejce BKT EuroCupu. Wczoraj WKS poznał rywala w ćwierćfinale Pekao S.A. Pucharu Polski.

Śląsk dobrze wszedł w obecną rozgrywkę BKT EuroCupu. WKS w 1. kolejce pokonał w Hali Stulecia Neptunas Kłajpeda, a później wygrał w Hali Orbita z U-BT Cluj Napoca, Veolią Towers Hamburg i Bahçeşehir College Stambuł. Zwłaszcza po zwycięstwie nad tym ostatnim zespołem wydawało się, że WKS jest na fali. Nic bardziej mylnego. Podopieczni Ainarsa Bagatskisa mieli bilans 4-4 i znajdowali się w grze o awans do play-offów.

Od pamiętnego spotkania z drużyną z Turcji Śląsk rozegrał pięć meczów i wszystkie przegrał. WKS najgorzej wypadł w ubiegłym tygodniu, gdy w Hali Orbita był tylko tłem dla koszykarzy Hapoelu Midtown Jerozolima. Wrocławska ekipa uległa rywalom 72:115. „Trój kolorow

Dziś „Trój kolorow” zmierzą się na wyjeździe z Umaną Reyer. Pod koniec października Śląsk przegrał na własnym parkiecie z weneckim zespołem 92:104. Również i teraz faworytem będą Włosi, którzy zajmują piąte miejsce w grupie A BKT EuroCupu. Awans do fazy play-off wywal-



FOT. PAP/MACIEJ KULCZYŃSKI

Śląsk Wrocław po raz pierwszy zmierzył się z Umaną Reyer Wenecja w październiku. WKS przegrał 92:104

czy po sześć najlepszych drużyn z dwóch grup.

Przed tą kolejką bilans szóstego w grupie A BAXI Manresa to 7-6. Jeśli hiszpańska ekipa wygrała wczoraj z Bahçeşehir (mecz zakończył się po zamknięciu wydania gazety), Śląsk musi pokonać Umanę Reyer, aby zachować szanse na play-offy. W przypadku porażki w Wenecji WKS do końca rundy zasadniczej mógłby maksymalnie wyrównać dorobek BAXI. W takim scenariuszu zostałby jednak sklasyfikowany niżej, ponieważ w tym sezonie

przegrał oba spotkania z zespołem z Manresy.

Mecz Śląska z Umaną Reyer Wenecja zaplanowano na środę (godz. 20:00). Transmisję przeprowadzi stacja Polsat Sport Fight. Koszykarze WKS-u wylecieli do Włoch bez Stefana Djordjevicia i Jakuba Nizioła.

Dziki rywal Śląska

Wczoraj dolnośląskie kluby poznały rywali w ćwierćfinale Pucharu Polski. 19 lutego Górnik Zamek Książ Wałbrzych zmierzy się z AMW Arka Gdynia. Dzień później Śląsk Wro-

claw będzie rywalizować z Dzikami Warszawa.

W Arenie Sosnowiec w Arce-Mittal Park rozegrane zostaną: ćwierćfinały (po dwa 19 i 20 lutego), półfinały (21 lutego) i finał (22 lutego). Drużyny pokonane w ćwierćfinale i półfinale odpadają z rywalizacji. Ponadto 21 lutego zobaczymy efektowne konkursy dodatkowe: Aero-watch Konkurs Rzutów za 3 Punkty oraz Pekao S.A. Konkurs Wsadów. ©

BKT EUROCUPE

14. KOLEJKA

Wczoraj: Bahçeşehir College Stambuł - BAXI Manresa, Neptunas Kłajpeda - Cedevita Olimpija Lublana, U-BT Cluj-Napoca - Veolia Towers Hamburg (zakorczony po zamknięciu wydania).

Dziś: Aris Saloniki Betsson - Hapoel Midtown Jerozolima (godz. 19:00), Umana Reyer Wenecja - Śląsk Wrocław (godz. 20:00), Polsat Sport Fight).

1. Hapoel Jerozolima	11	2	+198
2. Bahçeşehir Stambuł	9	4	+105
3. Olimpija Lublana	8	5	+113
4. U-BT Cluj-Napoca	7	6	+35
5. Reyer Wenecja	7	6	+15
6. BAXI Manresa	7	6	-8
7. Neptunas Kłajpeda	6	7	-50
8. Aris Saloniki Betsson	6	7	-72
9. Śląsk Wrocław	4	9	-103
10. Towers Hamburg	0	13	-233

PEKAO S.A. PUCHAR POLSKI

ĆWIERĆFINAŁY

19.02: Energia Trefl Sopot - Legia Warszawa, AMW Arka Gdynia - **Górnik Zamek Książ Wałbrzych**.

20.02: Śląsk Wrocław - Dzik Warszawa, King Szczecin - Zastal Zielona Góra.

Remis w pierwszym sparingu Zagłębia Lubin

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. KGHM Zagłębie Lubin w pierwszym sparingu w trakcie zimowego okresu przygotowawczego zremisowało 2:2 z czeskim MFK Karviná.

„Miedziowi” od 5 stycznia trenowali na klubowych obiektach. 9 stycznia wylecieli na obóz przygotowawczy do tureckiego Belek. Pierwszym przeciwnikiem Lubinian było czeskie MFK.

Strzelanie w sparingu rozpoznał zespół z Czech, który w 27. minucie wyszedł na prowadzenie. Pod koniec pierwszej połowy do wyrównania doprowadził Jakub Ligocki, 17-latek, który jesienią występował w Centralnej Lidze Juniorów.

Krótko po zmianie stron na listę strzelców wpisał się Michalis Kosidis. Wynik spotkania na 2:2 ustalił natomiast Ousmane Condé. ©

SPARING

KGHM Zagłębie Lubin - MFK Karviná 2:2 (1:1)



FOT. INSTAGRAM/ZAGLEBIE LUBIN

W pierwszej połowie bronił Rafał Gikiewicz

Bramki: Ligocki 44, Kosidis 49 - Labik 27, Condé 77.

Zagłębie (I połowa): Rafał Gikiewicz - Josip Čorluka, Damian Michalski, Maciej Urbański, Luka Lučić, Filip Kocaba, Jakub Kolan, Jakub Ligocki, Marcel Reguła, Kajetan Szmyt, Leonardo Rocha.

Zagłębie (II połowa): Jasmin Burić - Jakub Sypek, Igor Orlikowski, Michał Nalepa, Kamil Sochań, Mateusz Grzybek - Tomasz Makowski, Mateusz Dziewiatowski, Jesús Díaz - Arkadiusz Woźniak, Michalis Kosidis.

MFK (skład wyjściowy): Jakub Lapeš - Aboubacar Traoré, Vit Vavřík, Slončík, Jiří Fleišman, Rok Štorman, Albert Labík, Emmanuel Ayaosi, Denny Samko, Samuel Šigut, Ebrima Singha-teh.